

●年末の診療時間に変更になりますのでご注意ください。

12月30日(土) 14:00~20:30

12月31日(日) 13:30~17:30

年始は1月4日(木)より通常診療となります。

12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
通常診療 15:00~20:30	時間変更 14:00~20:30	時間変更 13:30~17:30	休診	休診	休診	通常診療 15:00~20:30

●インフルエンザワクチンの入荷は安定しています。

●風邪の季節になりました。医療用のSP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60粒 1000円(税込)です。

●数か月に1回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間に変更となりますので注意してください。代診の約1か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

体にいい食べ物 1

●オリーブオイル

「体にいい」と推奨されたものが、「実は害があった」とあとからわかることがよくあります。マーガリンなど、とくに脂質においてたびたびそういうことが起きます。

その中で、オリーブオイルについては、ほぼ100%「いいもの」と考えていいでしょう。パンやパスタなどの糖質にオリーブオイルを加えることで、血糖値の上昇が抑えられることもわかっています。

そのままスプーンに一杯飲んでもいいですし、さまざまな料理の調味料としてオリーブオイルを積極的に使ってください。

ただ、その品質にはこだわる必要があります。エキストラバージンオリーブオイルのみをOKとしましょう。

また原産地から船便で運ばれている間に温度変化にもさらされます。できるだけ信頼のおける店で、新しいものを購入しましょう。オリーブオイルをたくさんとる地中海ダイエットは、長寿食としても報告されています。

●ナッツ

クルミ、アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ・・・ナッツ類にはビタミン、ミネラル、食物繊維、不飽和脂肪酸など体にいい成分が詰まっています。糖尿病や心疾患をはじめ、さまざまな病気を予防し長生きできる食べ物といえます。

いま、コンビニでもナッツ類は簡単に手に入ります。ただ、多くが塩味のついたもので、食べ過ぎれば塩分の過剰摂取になりますから、なるべく無塩のものを選んでください。

また、原産地にも注意が必要です。ナッツ類の多くが、アメリカ、インド、中国などから輸入されたものです。いいかげんな管理をしていればカビが生えるし、逆に防かび剤などの体に悪い添加物をたくさん使っているものもあります。